

## A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS MEGVALÓSÍTÁSA ÉS MÉRÉSI FOLYAMATA HÓDMEZŐVÁSÁRHELYEN

Nagy Judit

*Szegedi Tudományegyetem, BTK, Neveléstudományi Doktori Iskola*

*Kulcsszavak:* egészségfejlesztés, mindennapi testmozgás, mérés

Nemzetközi összehasonlító vizsgálatok eredményei is felhívják a figyelmet arra, hogy a magyar gyermekek az iskolai tanulás, tévézés, számítógépezés és a másnapi felkészülés során, külföldi kortársaiknál hosszabb ideig, ülve töltik napjaik nagyobb részét. Az iskolás korosztály mozgásszegény életmódja komoly figyelmet érdemel nemcsak a mozgásszervi betegségek, hanem a szív-, érrendszeri és anyagcsere-betegségek, valamint a lelki eredetű megbetegedések jelentős kockázati tényezőjeként is.

E felismerésen alapul Hódmezővásárhely Önkormányzatának kezdeményezése, mely szerint valamennyi, fenntartásában működő iskolában bevezeti a mindennapos testnevelés programját, megemelve ezzel a gyermekek testnevelésóráinak számát, biztosítva heti egy órában az ingyenes uszodahasználatot és az úszásórát. A program indításával egyidejűleg megkezdjük egy mérési rendszer kidolgozását is, amely két pilléren, a testnevelők, valamint a védőnők együttes adatfelvételén nyugszik, így a rendszeres testmozgás révén mérhető teljesítménynövekedésen, és a gyermekek kardiovaszkuláris adatainak elemzésén alapul. A programba 10 általános iskolát és 6 közép fokú intézményt, közel 7000 diákot vontunk be.

A vizsgálat eddigi szakaszában megállapítható, hogy nemcsak a gyermekek, hanem a szülők is kétkedve fogadták a mindennapos testnevelés órarendi integrációjának létjogosultságát, azonban a tanév folyamán a gyakori testnevelésre beépült a gyermekek hétköznapijaiba, és fokozatosan elfogadottá vált a program. A testnevelésórai mérések már az első adatok feldolgozását követően is azt mutatják, hogy egy tanév alatt is mérhető javulás tapasztalható a gyermekek teljesítményében. Az uszodai foglalkozások hozadéka igen jelentős, hiszen amellet, hogy jelentős mértékben megnőtt az úszni tudók száma, megkezdődhetett a második, harmadik úszásnemben is az oktatás.

A program létjogosultságát egy év távlatából is megerősíti, hogy az általános iskolás korú gyermekek számára a második tanévtől természetessé vált a mindennapi mozgás, megnőtt a délutáni sportversenyeken való részvételi hajlandóság, és szorosabbá vált a sportegyesületek és iskolák közötti együttműködés. Közép fokú intézményekben a lányok körében kevésbé elfogadott az úszás, de a második tanévtől javulás tapasztalható.

A teljes körűen minden iskolára és tanulóra kiterjedő, városi szintű program, valamint az első év alatt, a szervezés, megvalósítás és mérés során szerzett tapasztalatok és eredmények modellértékű információkkal szolgálnak az iskolafenntartók, intézményvezetők, a testnevelő-tanárok és az egészségfejlesztők számára egyaránt. A vizsgálat adatai megerősítik, hogy az iskoláskorú gyermekek egészségfejlesztésében meghatározó szerepet kell szánni a mozgáskultúra fejlesztésének, s az iskola egészségnevelési programjában kiemelt területté kell válnia a mindennapos testnevelésnek, hiszen az órarendi foglalkozásokat elfogadtatva rutinszerűvé tehetjük a napi mozgást, mely az egészség, a helyes önértékelés, egészséges személyiség fejlesztésének nélkülözhetetlen eleme.